

Экзамен по предмету «Физическая культура» состоит из двух частей: практической и теоретической. Практическая часть включает в себя 5 типов упражнений для определения уровня развития различных физических качеств. Теоретические знания проверяются по 15 билетам. В билет входят 3 вопроса: по основам знаний предмета «Физическая культура» и по истории Олимпийских игр.

Практическая часть проводится за неделю до начала выпускных экзаменов, теоретическая — в общем Расписании экзаменов в школе. Оценка, получаемая за практическую часть экзамена, суммируется с оценкой по теории. На основании этого выводится итоговая оценка экзамена по физической культуре.

### **Практическая часть**

#### **Экзаменационные упражнения для девушек 9 класса.**

1. Челночный бег 3×20 м
2. Прыжки в длину с места.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.
5. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

#### **Экзаменационные упражнения для юношей 9 класса.**

1. Челночный бег 3×20 м
2. Прыжки в длину с места.
3. Подтягивание из вися.
4. Поднимание туловища за 30 секунд.
5. Прыжки через скакалку за 1 минуту.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ В 9 КЛАССЕ

№ п/п	Контрольное упражнение	ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×20 м	14,5	15,5	17,0	14,0	15,0	16,0
2.	Прыжки в длину с места	185	170	160	215	200	190
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	12	10	7			
4.	Наклон сидя вперед	12	8	4			
5.	Подтягивание из виса				10	8	7
6.	Поднимание туловища за 30"				26	21	14
7.	Прыжки через скакалку за 1'	140	130	115	135	125	110